

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад №30 «Чижик» х. Павловка, Азовского района (МБДОУ №30 «Чижик» х. Павловка)  
346760 х. Павловка, Азовского района, Ростовской области, пер. Ростовский, 6  
тел.8(86342)3-59-09

ИНН 6101028934, ОГРН 1026100508576, КПП 610101001, Бик 046015001  
Банк ГРКЦ РУ Банка России по Ростовской области, р/с 40701810560151000010

**ПРИНЯТА:**  
на заседании педагогического  
Совета МБДОУ №30 «Чижик»  
Протокол № 1  
« 29 » августа 2016 г

**СОГДАСОВАНА:**  
Советом родителей  
Протокол № 1  
« 10 » октября 2016 г

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий муниципальным  
бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением-  
детским садом №30 «Чижик»  
х. Павловка, Азовского района

*О.В.Мартынова*  
Приказ от 05.09.2016 г № 74



## ПРОГРАММА

оздоровления детей в условиях ДОУ

«Здоровый дошкольник»

*МБДОУ №30 «Чижик» х. Павловка*  
на 2016 – 2017 учебный год

2016 год

## Содержание

I Раздел .....	4
II РАЗДЕЛ .....	7
1. Основные направления программы.....	7
1.1. План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.....	10
1.2. Физкультурно-оздоровительный режим.....	13
1.3. Двигательный режим (младшая группа) в минутах.....	15
1.4. Двигательный режим (средняя группа) в минутах.....	15
1.5. Двигательный режим (старшая группа) в минутах.....	16
1.6. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы.....	17
1.7. Тематическое планирование в младшей группе по ОБЖ.....	18
1.8. Занятия ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста.....	
Система методической работы по повышению компетентности педагогов в области здоровьесбережения.....	34
4. Взаимодействие с семьей .....	39
5. Мониторинг эффективности реализации программы .....	41
Литература .....	42
Приложения.....	43

*“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.*

**В.А.Сухомлинский**

## **I РАЗДЕЛ**

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья - не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Педагогический коллектив МБДОУ № 30 «Чижик» **главной целью** работы определил формирование у детей мировоззрения, в основе которого лежит понимание здоровья как главной жизненной ценности. Для достижения поставленной цели решаются **следующие задачи:**

- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- создавать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие;
- охранять и укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость защитных свойств организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- развивать основные физические способности у детей (силу, быстроту, ловкость, выносливость) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний;
- воспитывать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры;
- приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (футбол, легкая атлетика, плавание);

- помогать педагогам и родителям организовывать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них поведенческих навыков здорового образа жизни;

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса
3. Программа Змановского Ю.Ф. «Здоровый дошкольник»
4. СанПиН 2.4.1. 3049-13
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Устав образовательного учреждения

Для реализации намеченных задач программой «Здоровый дошкольник» в МБДОУ № 30 «Чижик» созданы **следующие условия:**

- имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, ребристые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- имеется спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости;

- имеется картотека для подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;

- имеется картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;

- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

### **Объекты программы.**

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

### 3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

В ходе реализации программы «Здоровый дошкольник» педагогический коллектив руководствуется **следующими принципами** в работе с детьми дошкольного возраста:

- Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- Принцип комплексности и интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип адресованности и преемственности — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- Принцип результативности и гарантированности — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **II РАЗДЕЛ**

### **2.1. Основные направления программы:**

#### **Профилактическое:**

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического минимума.
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### **Организационное**

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Систематическое повышение квалификации педагогических кадров.

- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

## 2.2. План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>Организационная работа</b>		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	ежемесячно	воспитатель
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	воспитатель
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движений.	сентябрь - октябрь	воспитатель
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	музыкальный руководитель, воспитатель
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>		
Антропометрия	сентябрь	воспитатель
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	воспитатель, фельдшер ФАП
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	сентябрь	воспитатель
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий
Обеспечение занятий по физическому воспитанию аптечкой	сентябрь	воспитатель
<b>Физкультура и оздоровление в режиме дня</b>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на	в течение года	воспитатели

воздухе, в помещении		
Физкультурные занятия	по плану	воспитатели, музрук.
Проведение физкультминуток	по мере необходимости	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели
Подбор комплекса упражнений для глаз	в течение года	воспитатели
<b>Организационно-массовая работа</b>		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	воспитатели, муз. рук
Участие в спортивных мероприятиях	по плану района	воспитатели
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	воспитатели, музрук
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	воспитатели, музрук
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	воспитатели.
<b>Работа с педколлективом и родителями</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану	воспитатели, муз. рук, заведующий
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья.	в течение года	воспитатели, муз. рук
Оформление наглядного материала для родителей	в течение года	воспитатели

и воспитателей		
<b>Хозяйственная работа</b>		
Приобретение нового спортивного инвентаря	в течение года	заведующий, завхоз
Ремонт имеющегося спортивного инвентаря	в течение года	заведующий, завхоз

### 2.3. Физкультурно-оздоровительный режим

<b>Содержание работы</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Исполнитель</b>
Прием детей	ежедневно 7.00 — 8.15	Воспитатели 1-й смены
Осмотр детей	ежедневно 8.00 — 9.00	Воспитатели 1-й смены (по необходимости фельдшер ФАП)
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	Воспитатели 1-й смены
Завтрак, II завтрак, обед, полдник	по режиму	Повар, завхоз, воспитатели
Физкультурные занятия	по сетке	Воспитатели, муз. рук
Музыкальные занятия	по сетке	Муз. рук, воспитатели
физкультминутки	по мере необходимости	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану	воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	воспитатели, муз. рук
Физкультурный праздник	2 раза в год	воспитатели, муз. рук
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной	в течение дня ежедневно	воспитатели



водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны)		
Медицинский осмотр состояния здоровья детей	1 раза в месяц	Фельдшер ФАП
Педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в квартал в каждой группе	заведующий
Педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в квартал в каждой группе	заведующий
Тепловой и воздушный режим	по графику	воспитатели, завхоз
Санитарно-гигиенический режим	постоянно	воспитатели, завхоз
Консультативная и просветительная работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	воспитатели, заведующий, фельдшер ФАП
Консультативная и просветительная работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	воспитатели, заведующий, фельдшер ФАП

#### 2.4. Двигательный режим (младшая группа) в минутах

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8
Физкультурное занятие	15 — 20		15 — 20	15 — 20	
Музыкальное занятие		15			15
Подвижные игры (не менее двух в день)	6 — 10	6 — 10	6 — 10	6 — 10	6 — 10
Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)	5	5	5	5	5
Игры с подгруппами детей	3	3	3	3	3

Индивидуальная работа по физическому воспитанию	5	5	5	5	5
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10
игры-забавы	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 минут				
Самостоятельная двигательная деятельность	30	30	30 — 40	30	30
Итого	78 — 96	78 — 91	78 — 106	78 — 96	78 — 91

### 2.5. Двигательный режим (средняя группа) в минутах

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8
Физкультурное занятие	20 — 25		20 — 25	20 — 25	
Музыкальное занятие		20 — 25			20 — 25
Подвижные игры (не менее двух в день)	10 — 15	10 — 15	10 — 15	10 — 15	10 — 15
Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)	10 мин				
Игры с подгруппами детей	5 — 8	5 — 8	5 — 8	5 — 8	5 — 8
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10
игры-забавы	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 мин				
Самостоятельная двигательная деятельность	40 мин	40 мин	45 мин	40 мин	50 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год по 40 мин				
Игры-аттракционы	10 — 12		10 — 12		

Итого	112 — 138	92 -116	107 -133	92 -116	102 -126
-------	-----------	---------	----------	---------	----------

## 2.6. Двигательный режим (старшая группа) в минутах

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10
Физкультурное занятие	25 — 30		25 — 30	25 — 30	
Музыкальное занятие		30			30
Подвижные игры (не менее двух в день)	10	10	10	10	10
Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)	10		10		
Игры с подгруппами детей	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8
Индивидуальная работа по физическому воспитанию		10			10
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10
игры-аттракционы		10 — 12		10 — 12	
Физкультурный праздник	2 раза в год по 60 мин				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35 мин.				
Самостоятельная двигательная деятельность	50	50	40	50	55
Итого	117 — 128	132 -140	107 - 118	117 -130	127 -133

## 2.7. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p>

	<p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятиях, физкультурных досугов и праздников.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов ритмики в домашних условиях.</p>
Воспитатели	<p>Проводят утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультурные досуги, праздники, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом заведующего.</p> <p>Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведение закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков.</p>

<p>Помощник воспитателя</p>	<p>Приобщение детей к труду, привитием им санитарно-гигиенических навыков.</p> <p>Обеспечение санитарного состояния помещений, оборудования, инвентаря.</p> <p>Охрана и укрепление здоровья детей, присмотр и уход за ними: сопровождение на прогулки, одевание, умывание, закаливание, кормление, укладывание детей в постель.</p> <p>Уборка постелей после сна.</p> <p>Ежедневная санитарно-гигиеническая обработка санузлов.</p> <p>Смена постельного белья в группах один раз в 10 дней.</p> <p>Поддерживание чистоты постельного белья, полотенец, своевременная их смена.</p>
<p>завхоз</p>	<p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада.</p> <p>Контролирует качество поставленных продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации.</p> <p>Следит за качеством приготовления пищи.</p> <p>Ведет бракераж сырых и вареных продуктов.</p> <p>Следит за выполнением графика получения пищи по группам.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока, групповых комнат и других помещений учреждения.</p>
<p>повар</p>	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</p> <p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку</p>

	<p>продуктов.</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</p>
дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
сторож	<p>Следит за дежурным освещением.</p> <p>Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.</p>
оператор стиральных машин	<p>Своевременная и качественная стирка белья, спецодежды, полотенец, штор и т.д.</p> <p>Мелкий ремонт спецодежды вручную и на швейной машине, нашивка меток.</p> <p>Контролирует своевременной смены белья по группам согласно установленному графику.</p>

## 2.8. Тематическое планирование в младшей группе по ОБЖ.

№	Тема занятия	Задачи	Содержание
1.	Восприятие мира.	Познакомить детей с органами чувств (глаза, уши, нос, руки, ноги).	<p>Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме. Использование потешек: «Ножки, ножки», «Большие ножки шли по дорожке».</p> <p>Дидактические игры: «Что есть игрушки», «Что делает девочка», «Купаем куклу», «Укладываем спать».</p> <p>Рассматривание детских фотографий.</p>

2.	Общение с животными и растениями.	Расширить представления детей о животных и растениях, о взаимодействии человека с природой.	<p>Рассматривание живого объекта или картины с изображением животного, растения.</p> <p>Дидактическая игра «Назови, что это».</p> <p>Упражнения имитационного характера: «Покажи кошку», «Скажи, как собака», «Живая лягушка».</p> <p>Тренинговые упражнения: «Пожалей собачку», «Подарок».</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Птички и котята».</p>
3.	Язык чувств. Язык жестов и движений.	Познакомить с основными мимическими движениями (весело, грустно). Научить различать настроение человека по мимике.	<p>Рассматривание портрета с определением настроения по мимике лица. Дидактические игры: «Две маски», «Пиктограмма».</p> <p>Этюды: «Грустный клоун», «Веселый клоун».</p>
4.	Как я понимаю то, что помню.	Развивать зрительную, слуховую и тактильную память.	Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Что исчезло», «Слушай и повторяй», «Пять картинок», «Пять слов».
5.	Это — я!	Помочь ребенку определиться в предметном мире,	Дидактические игры: «Зеркало», «Что есть у

		осознать свое тело, ограничить себя как единицу мира.	куклы». Упражнение «Покажи свой нос, глаза и т.д.».  Подвижная игра «Найди свое место».
6.	Мое настроение.	Повысить общий эмоциональный фон и улучшить психологический микроклимат в группе. Развивать чувство собственной значимости.	Создание «Доски настроения» в группе. Беседа на темы: «Когда тебе весело», «Когда тебе грустно».  Чтение художественной литературы.
7.	Разговор взглядов (умение общаться)	Познакомить со способами построения процесса коммуникации. Формировать умение слушать и слышать другого.	Дидактические игры: «Клубочек», «Угадайка», «Пугало», «Подарок», «Комплименты».
8.	Семья.	Показать ребенку взрослый мир, его доброту, гуманное отношение друг к другу, научить вступать в контакт со взрослыми, формировать чувство семьи.	Беседа «Моя семья».  Рассматривание семейных фотографий.  Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Чаепитие», «Дочки-матери».  Этюды: «Дружная семья», «Заговор».  Совместное с родителями выполнение заданий.
9.	В магазине.	Дать знания о правилах поведения в магазине.	Беседа на тему «Магазин». Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Чтение художественной



			литературы по теме.
10.	На улице.	Познакомить с транспортом. Дать знания о правилах поведения в транспорте.	Дидактическая игра «Назови, что это». Сюжетно-ролевая игра «Поездка на дачу».
11.	Что такое хорошо и что такое плохо.	Формировать представления о хороших и плохих поступках.	Чтение художественной литературы. Беседа на тему «Хорошие и плохие герои сказок».  Этюды: «Злая Баба Яга», «Добрая царевна».
12.	Умей расслабиться.	Познакомить с приемами расслабления.	Этюды: «Кулачки», «Загораем», «Каждый спит».
13.	Будь внимателен.	Развитие внимания.	Дидактические игры «Что изменилось», «Съедобное — несъедобное», «Сделай так же», «Рыболов».
14.	Хозяин своего «я»	Формирование умения управлять своим поведением.	Беседа на тему «Как поступить».
15.	Волшебные слова.	Познакомить с правилами поведения и общения.	Беседа на тему «Будь вежливым», дидактические игры: «День рождения», «Моя семья».
16.	Поведение за столом.	Познакомить с правилами поведения за столом.	Сюжетно-ролевые игры: «День рождения», «Моя семья».
17.	Мальчик и девочка.	Формировать представления о принадлежности к определенному полу.	Рассматривание одежды для девочек и мальчиков.  Дидактические игры: «Кто это?», «Узнай по голосу».

## 2.9. Занятия ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1.	Ребенок и другие люди.	<p>1. Опасные люди и кто защищает нас от них.</p> <p>2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними.</p> <p>3. Чем опасны малознакомые ребята.</p> <p>4. Если тебе угрожает опасность.</p>	<p>Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, насильников, убийц, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции.</p> <p>Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях.</p> <p>Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей.</p> <p>Выработать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома.</p>
2.	Ребенок и природа.	<p>1. Сигналы опасности природы.</p> <p>2. Когда съедобное ядовитое.</p>	<p>Приучить детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и другие атрибуты). Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности.</p> <p>Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к</p>

		<p>3. Контакты с животными могут быть опасными.</p> <p>4. О пользе и вреде воды.</p>	<p>употреблению. Рассказать об оказании первой помощи.</p> <p>Познакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей о том, как животные лечатся сами.</p> <p>Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде.</p>
3.	Ребенок дома.	<p>1. Наши помощники и враги дома.</p> <p>2. Другие опасности дома.</p> <p>3. Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения.</p>	<p>Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользование ими.</p> <p>Расширить сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить их с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара. Рассказать о работе пожарной службы.</p> <p>Довести до сведения детей, чем опасны для жизни утечка газа и прорыв воды в квартире. Научить их правильным действиям в таких ситуациях. Познакомить с работой службы 04.</p>
4.	Здоровье ребенка.	<p>1. Ценности здорового образа жизни.</p> <p>2. Поговорим о</p>	<p>Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним.</p> <p>Расширить и углубить знания о болезнях (инфекционных и</p>

		<p>болезни.</p> <p>3. Изучаем свой организм.</p> <p>4. Прислушиваемся к своему организму.</p> <p>5. Правила первой помощи. Уход за больными.</p>	<p>простудных заболеваний), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний.</p> <p>Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем.</p> <p>учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым.</p> <p>Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным.</p>
5.	Эмоциональное благополучие ребенка.	<p>1. Конфликты и ссоры.</p> <p>2. Добро и зло.</p> <p>3. Страхи.</p>	<p>Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие.</p> <p>Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.</p> <p>Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать.</p> <p>Продемонстрировать детям, как может меняться у человека</p>

		4. Помоги себе сам.	настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с приемами АТ.
6.	Ребенок на улицах города.	1. Город и улица.  2. Виды транспорта и спецмашины.  3. Перекресток и движение.  4. Дорожные знаки.	<p>Расширить представления детей о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся знания о правилах передвижения по улицам. Познакомить с «островом безопасности».</p> <p>Дать детям представление о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта (водный, воздушный, наземный, подземный) и преимуществах при движении спецмашин. Довести до сведения детей понятие «тормозной путь автомобиля» и способствовать осознанию его при перебежке перед идущим транспортом.</p> <p>Дать детям представление о перекрестке. Убедить их в необходимости соблюдать указания светофора. Познакомить с милиционером-регулирующим и ролью его на улице.</p> <p>Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающие, предупреждающие), и их назначением. Расширять представление о том, к чему приводит незнание или несоответствие действий дорожным</p>

		<p>5. Сигнализация машин.</p> <p>6. Правила поведения в транспорте.</p> <p>7. Сотрудники ГИБДД.</p>	<p>знакам.</p> <p>Дать знания детям о световых и звуковых сигналах машин, их назначении. Убедить в необходимости реагирования на них. Рассказать детям о роли знака «Подача звукового сигнала запрещена».</p> <p>Учить детей правилам поведения в общественном и личном транспорте. Способствовать их осознанию.</p> <p>Способствовать осознанному восприятию последствий дорожных происшествий. Рассказать детям о работе сотрудников ГИБДД. Познакомить их с дорожным знаком «Пост ГИБДД».</p>
--	--	---	--

### **Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически здорового ребёнка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами педагогических знаний через консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

### **Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями**

- **Ознакомительный этап** – сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение); выделение группы риска (по результатам исследований).
- **Общепрофилактический этап** – наглядная агитация (стенды, памятки, печать); встречи со специалистами.
- **Индивидуальная работа** – выявление, знакомство с опытом семейного воспитания; консультативная индивидуальная помощь (по запросам).
- **Рефлексивный** – дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов); беседы с родителями.
- **Интегративный** – дискуссии (совместное обсуждение проблем); перспективный (совместное обсуждение планов на будущее).

№ п/п	Сроки	Ответственные	Мероприятия
1	Сентябрь	Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей.</li> <li>• Оформление «Уголка здоровья»</li> <li>• Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка».</li> <li>• День здоровья «В гостях у осени»</li> </ul>
2	Октябрь	Заведующий, воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми на 2016/17 уч год».</li> <li>• Консультации в «Уголке здоровья»: «Кариеса можно избежать»; «Точечный массаж при ОРЗ». Выставка овощных блюд, включающих чеснок, лук</li> </ul>
3	Ноябрь	Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• День открытых дверей «Роль оздоровительных упражнений для профилактики плоскостопия»</li> </ul>
4	Декабрь	Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые родительские собрания «Роль семьи в оздоровлении детей».</li> <li>• Выступление родителей на тему физического оборудования в домашних условиях.</li> <li>• Показ фрагментов физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования</li> </ul>
5	Январь	Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление фотостенда «Культура здоровья».</li> <li>• Консультации в «Уголке здоровья». <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Зимние игры и развлечения детей»;</li> <li>○ «Как уберечь детей от простуды».</li> </ul> </li> <li>• День здоровья «Зима спортивная»</li> </ul>
6	Февраль	Воспитатели, муз. руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества «Богатырские игрища»</li> <li>• Консультация в «Уголке здоровья» «Основы правильного питания».</li> </ul>
7	Март	Воспитатели, муз. руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкально-спортивное развлечение «Проводы зимы».</li> <li>• Дегустация витаминного чая</li> </ul>



			<p>(из брусники, шиповника, боярышника и др.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация в «Уголке здоровья» «Роль витаминов в детском питании»</li> </ul>
8	Апрель	Воспитатели, муз. руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «День здоровья» Музыкально-спортивный праздник с родителями</li> <li>• Консультация в «Уголке здоровья»: «Как уберечь ребенка от травм»</li> </ul>
9	Май	Заведующий, воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общее родительское собрание «Здоровый ребенок умный ребенок»</li> <li>• Диагностика состояния здоровья выпускников детского сада</li> <li>• «Организация летнего отдыха детей в МБДОУ».</li> <li>• Консультация в «Уголке здоровья»: «Контрастное воздушное и водное закаливание»</li> </ul>
10	Июнь-август		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультации в «Уголке здоровья»: «Собирайте лекарственные травы»; «Изготовление ароматических подушек».</li> <li>• Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»</li> <li>• Спортивная игра «Джунгли зовут!».</li> <li>• Игра-путешествие «В гостях у доктора Айболита»</li> </ul>

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном возрасте заболеваний.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение интереса работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации работников дошкольного учреждения.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» / Под ред. **Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой** – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
2. **Ефименко Н.Н.** Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста/авторская программа – Таганрог, 2011.
3. **Змановский Ю.Ф.** Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
4. **Интересно. Весело. Полезно.** – Смоленск: Изд-во Смол. обл. ИУУ, 1999.
5. **Калинина Р.Р.** В гостях у Золушки. Псков, 1997.
6. **Караманенко Т.Н., Караманенко Ю.Г.** Кукольный театр – дошкольникам. М., 1982.
7. **Козлова С.А.** Мой мир: Приобщение ребенка к социальному миру. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС”, 2000
8. **Козлова С.А.** Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2005.
9. **Максаков А.М., Тумакова Г.А.** Учите играя. М., 1979.
10. **Маханева М.Д.** Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000.
11. **Насонкина С.А.** Уроки этикета. СПб, 1996.
12. **Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.** Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
13. **Петерина С.В.** Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.
14. **Полищук Л.П.** Программа “Здоровье” // Управление ДОУ. – 2004. - №1.
15. **Смоленцева П.А.** Сюжетно-дидактические игры с математическим содержанием. М., 1987.
16. **Сорокина А.И.** Дидактические игры в детском саду. М., 1982, 1990.
17. **Спирина В.П.** Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.
18. **Столяр А.А.** Давайте поиграем. М., 1991.
19. **Фомина Н.А.** Формирование основ здорового образа жизни// Управление ДОУ. – 2004. - №1.

## Модель выпускника «Здоровый дошкольник»

1. Здоровье и физическое развитие:
  - 1.1. Физическое развитие соответствует возрастной норме;
  - 1.2. Физически подготовлен к обучению в школе:
    - Хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
    - Обладает свободными непринужденными движениями;
    - Подвижен, ловок;
    - Развита мелкая моторика рук (уверенно владеет карандашом, ножницами, способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности);
    - Проявляет эмоциональные состояния в движении;
    - Имеет выразительную живую мимику.
  - 1.3. Сформирована потребность к здоровому образу жизни:
    - Имеет элементарные представления о пользе занятий физической культурой и спортом;
    - Сформированы основные гигиенические навыки;
    - Имеет представление о простейших способах закаливания;
    - Знает основы безопасного поведения на улице, в общественных местах, в критических жизненных ситуациях.
2. Социально-личностное развитие.
  - 2.1. Владеет приемами и навыками эффективного межличностного общения:
    - Легко вступает в контакт со взрослыми;
    - Избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми;
    - Умеет попросить о помощи и оказать ее.
  - 2.2. Принимает и соблюдает социальные и этические нормы:
    - Регулирует свое поведение усвоенными нормами и правилами;
    - Сдерживает агрессивные реакции;
    - Чувствует настроение окружающих, может оказать поддержку;
    - Умеет пользоваться формами речевого этикета;
    - Способен управлять своим поведением и способами общения;
    - Способен давать адекватную оценку своему поведению, деятельности.
3. Развитие речи и коммуникативных умений:
  - Активен в общении, умеет слушать и понимать речи, строит общение с учетом ситуации;

- Правильно произносит все звуки родного языка, умеет выделять звуки в слове;
- Ясно и последовательно выражает свои мысли, умеет понимать смысл текста и передавать его содержание;
- Устная речь содержательна, эмоциональна, выразительна.

#### 4. Познавательное развитие:

##### 4.1. Кругозор выпускника:

- Сформированы развернутые и конкретные представления об окружающей действительности;
- Имеет представления о живой и неживой природе;
- Имеет элементарные представления о своем городе, стране, мире.

##### 4.2. Познавательные способности:

- Способен к длительному наблюдению;
- Находит максимальное число признаков у любого объекта; классифицирует предметы по одному (или нескольким признакам);
- Устанавливает доступные причинно-следственные связи и зависимости в объектах и явлениях окружающего мира;
- Все мыслительные операции сопровождаются полным словесным отчетом.

#### 5. Сформированы элементы учебной деятельности.

**Средние показатели физической подготовленности детей четырех лет.**

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя	
		Мальчики	Девочки
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3х10м (с)	13,0-12,8	14,0-12,9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	10-12	7-10
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги при открытых глазах.	4-16	11-20
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1-3	2-3
Скорость	Бег на 10 м с ходу (с)	3,2-2,9	3,4-3,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	82-90	79-87
	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы стоя (см)	120-160	110-150

**Средние показатели физической подготовленности детей пяти-семи лет  
(основные)**

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя					
		5 лет		6 лет		7 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 м (с)	12,8-11,1	12,911,1	11,2-9,9	11,3-10,0	9,8-9,5	10,0-9,9
	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	40-55
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги при открытых глазах (с)	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
Скорость	Бег на 10 м. с ходу (с)	2,8-2,7	3,0-2,8	2,5-2,1	2,6-2,2	2,3-2,0	2,5-2,1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	85-130	85-125	100-150	90-140	130-155	125-150
	Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (см)	160-230	150-225	175-300	170-280	220-350	190-330

**Состояние физического развития дошкольников определяется по положительным изменениям в физическом и функциональном развитии ребенка; устойчивости к изменениям внешней среды (хорошая сопротивляемость заболеваниям, сравнительно легкое, непродолжительное их течение, без осложнений).**

### Анкета для родителей

«Здоровый образ жизни» (нужное подчеркнуть)

**Цель анкеты:** Выяснить проблемы, возникающие у **родителей в воспитании здорового ребенка**, а также **проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.**

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

а) совсем не болеет

б) редко болеет

в) часто болеет

2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

а) да

б) нет

в) частично

3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад **обращать особое внимание**, заботясь о **здоровье** и физической культуре ребёнка?

а) соблюдение режима

б) полноценный сон

в) достаточное пребывание на свежем воздухе

г) здоровая гигиеническая среда

д) благоприятная психологическая атмосфера

е) физические занятия

ж) закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?

а) облегчённая форма одежды на прогулке



- б) облегчённая одежда в группе
- в) обливание ног водой контрастной температуры
- г) хождение босиком
- д) прогулка в любую погоду
- е) полоскание горла водой комнатной температуры

5. Знаете ли Вы, как укреплять **здоровье ребёнка**?

- а) да
- б) частично
- в) нет

6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне

д) другое \_\_\_\_

9. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

10. Откуда Вы получаете знания о **здоровом образе жизни**?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с \_\_\_\_

г) в детском саду

11. Вы прививаете **здоровый образ жизни своим детям**?

а) да

б) затрудняюсь ответить

12. Если прививаете, то каким **образом**?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

13. Нужна ли Вам помощь детского сада?

а) да

б) частично

в) нет

**Спасибо!**

Дата.....

## **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*(нужное подчеркнуть)*

### **1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

совсем не болеет,  
редко болеет,  
часто болеет.

### **2. Причины болезни:**

недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду,  
недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье,  
наследственность, предрасположенность.

### **3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?**

да,  
нет,  
частично.

### **4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?**

соблюдение режима,  
полноценный сон,  
достаточное пребывание на свежем воздухе,  
здоровая гигиеническая среда,  
благоприятная психологическая атмосфера,  
физические занятия,  
закаливающие мероприятия.

### **5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**

облегчённая форма одежды на прогулке,  
облегчённая одежда в группе,  
обливание ног водой контрастной температуры,  
хождение босиком,  
прогулка в любую погоду,  
полоскание горла водой комнатной температуры.

### **6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?**

да,  
частично,  
нет.

**7. Нужна ли Вам помощь детского сада?**

да,  
частично,  
нет.

Дата.....

Спасибо!

## Консультация для родителей

### «Здоровый образ жизни в семье»

Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны **привычки здорового образа жизни** для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения **здорового образа жизни в семье**.

Ответьте на вопросы небольшой анкеты «да» или «нет».

*-болел ребенок за последние 6-12 мес.?*

*-причина болезни?*

*-соблюдает ребенок режим дня?*

*-делает гимнастику?*

*-зубы чистит каждый день?*

*-на свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов?*

*-Ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько?*

*-Вы одеваете его по погоде?*

*- посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью?*

*-есть в домашней библиотеке книги о здоровье, кроме «Мойдодыра»?*

Ответили хотя бы 2 раза «нет», делайте выводы. Именно Вы ответственны за будущее ребенка, сам он не в состоянии знать, как и что надо делать, чтобы быть здоровым. Знаете такую притчу?

«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое

или не живое?». Если он скажет: «Не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец».

## Консультация для родителей

### Здоровый образ жизни в семье.

Если речь идет о дошкольниках, внимание должно быть уделено следующим моментам:

1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей все гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.
2. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.п.
3. Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.

Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.

И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, **привычки здорового образа жизни**, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку. Будьте здоровы и счастливы!

## Консультация для родителей

### «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идёт интенсивное развитие организма. В становление функциональных систем организма закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также устои и потребности в регулярных занятиях. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умение я напрягаться без ущерба здоровью, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности, в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Здоровье – это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье- одной из главных ценностей жизни. Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Двигательная деятельность, прогулки.
2. Рациональное питание, соблюдение правил гигиены. Правильное

питание обеспечивает нормальное телосложение и развитие организма. Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание. И действительно использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников. Формировать представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо.



**О некоторых признаках здоровья:** воспитывать навыки здорового поведения, двигаться , есть побольше овощей и фруктов. Мыть руки, не злиться , не волноваться, быть доброжелательным. Больше бывать на свежем воздухе. Развивать умение рассказывать о своём здоровье, вырабатывать навыки правильной осанки.